抗爭

靈性的思考



戴耀廷

思考香港系列

思考香港 1

論香港獨立：踩在紅線上的思考

思考香港 2

香港的未來：跳出框框的思考

思考香港 3

法治的挑戰：威權下的思考

思考香港 4

雷動：策略的思考

思考香港 5

抗爭：靈性的思考

目錄

前 言 3

1 勇 氣 7

2 謙 卑 11

3 正 義 15

4 節 制 19

5 温 柔 23

6 忍 耐 27

7 喜 樂 31

8 尊 重 35

9 善 良 39

1 0 寬 恕 43

1 1 聆 聽 47

1 2 信 任 51

1 3 信 心 55

1 4 憐 憫 59

1 5 愛 63

1 6 和 平 67

結 語 71

作 者 73

戴耀廷

前言

馬丁路德金要求參與和平抗爭的人，要先經過一個「自我淨化」過程。在這過程中，參與者要參加一系列非暴力的工作坊，並要不斷反問自己：「你能夠被打而不還擊嗎？」「你承受得了坐牢之苦嗎？」

很多人以為，要參與和平抗爭，只要心存正義、勇字當頭、不怕犧牲就可以。有正義感當然是必須，但和平抗爭要求抗爭者能一直維持用和平的方法，貫徹非暴力精神，那才能產生改變人心的效果。再且，參與和平抗爭最後是有可能承擔罪責的，故此人們應先小心計算對他個人會帶來甚麼後果和代價，才決定是否參與行動。

印度的聖雄甘地非常強調手段需要與目的相符，參與和平抗爭的人要知行合一，不能用一些與運動目標相違背的方法。和平抗爭是希望為社會帶來公義的改變，而社會制度的改變是源自人與人關係的改變，而這又需要組成社會的人有內在深層的改變。在改變社會、人與人之間的關係及其他人之前，抗爭者需先改變自己及相互之間的關係。

和平抗爭不能單靠一股血氣或義憤就可以，但很多抗爭者都缺乏這種認知及生命質素。要參與和平抗爭，就要先經過個人的靈性鍛鍊。靈性是人內在去追求生命的深層意義，與其他人、大自然及神聖建立起良好的關係。靈性的建立是會反映在我們的品格上，能見到多少這些生命質素，就顯示我們的靈性水平高低：勇氣、謙卑、正義、節制、温柔、忍耐、喜樂、尊重、善良、寬恕、聆聽、信任、信心、憐憫、愛及和平。但現實上，不少參與抗爭的人，展示出的卻是完全相反，充滿血氣、驕傲、自義、放縱、憤怒、急燥、苦毒、操控、自私、排斥、懷疑、野心、貪心、藐視、仇恨和爭競。

和平抗爭本身就是鍛練靈性的過程，當面對別人百般的擊打、欺壓、辱罵、誤解、輕視、忽略、質疑時，不為動搖，克勝一個個難關，就能在抗爭者心內，一點一滴地建立起愛與和平的靈性，支撐他們的身、心、靈，直至能在社會見到公義。

在過去的幾年，我走到了和平抗爭的最前線，爭取在香港落實民主普選。在這過程中，我驚覺這些靈性質素，幫助我應對一個又一個的排戰。我不是說我已完全得著了這些靈性質素，而是在抗爭過程中，我不得不依靠這些靈性質素，更在一次又一次的失敗中，反明白了更多這些靈性質素的特質。

戴耀廷

我希望這些有關抗爭的靈性思考，能成為一本抗爭者的靈性手冊，幫助他們培育出各種靈性質素，讓他們能更好地以和平抗爭去爭取公義。

2018年10月22日

1

勇氣

面對強大的專制政權，要抗爭，首先需要的，是勇氣。但在說甚麼是真正的勇氣前，要先攪清楚甚麼不是勇氣。

有些人看見一些不公義的事，心裏會很憤怒，但他會很理智地計算得失。若是站出來對抗不義，自己會受多大影響，行動能有多大果效。在計算之後，往往因為得的總不及失，且成功機會渺茫，那麼即使心內有多不平，最後還是沒有行動。害怕失去是勇氣的相反。

但也有些人看見不公義的事，在裏面會湧起一陣衝動，要去伸張正義。看見那幾十枚催淚彈，不少人都非常憤怒，

因而走上街頭。在那一刻，他不會想到太多後果，也不會計較自己的安危，只是感到不能讓這些不義的事繼續。人也未必知道自己所做的能如何帶來改變，只知道必須在那一刻衝前去，怎也要做一些事。不過，這不是勇氣，只是一股血氣衝動。

勇氣並不是心裏沒有任何害怕的感覺，若人完全沒有懼怕，那根本不能顯出勇氣。勇氣是即使心裏感到非常懼怕，但因著一種由內而產生的力量，令他能超越懼怕的感覺，不再被將會失去一些他很重視的東西的恐懼感拉住，有力繼續向前走下去。因此，有勇氣的人，面對兇惡的前路，甚至有巨人擋在前面，手腳會抖震，但由裏湧出的力量會讓他重新得力，可堅定地向公義邁進。

愛裏沒有懼怕

當恐懼強烈至一個程度，可從心理到生理把整個人癱瘓，令人不單不能向前走，甚至連逃走的力氣也失去。勇氣使人能克服恐懼，不是把恐懼消滅，而是由內產生出力量幫助人勝過恐懼。恐懼在那一刻好像不存在了，但事過後，人會驚異自己為何能做出之前絕想不到會敢做的事。但人怎樣才能有足夠的勇氣呢？唯有愛！

好像父母在見到子女身陷險境時，會生出莫大勇氣去

保護子女，甚至連犧牲自己寶貴的生命也不怕，因所愛的，對他來說是更珍貴。恐懼的威嚇雖依然大，但在愛面前，變得相對渺小。愛越深，勇氣越大，所能克勝的恐懼也能越大。

在威權時代，要繼續為香港爭取民主與公義，打壓必會越來越大，抗爭者會失去的，也可能會越多。若對香港這地及人愛不夠深，很難孕育出足夠的勇氣去戰勝恐懼，因此抗爭下去也會越艱難。

對基督徒來說，還有另一種愛能幫助我們勝過恐懼，就是主耶穌基督的愛。信徒在抗爭路上與主同行，深信無論遇上甚麼患難、困苦、逼迫、飢餓、赤身露體、危險、刀劍，主的愛也必不離棄我們。當我們的心感應到被主的愛擁抱，就能生出更大的勇氣去克勝恐懼，有力抵擋巨人的打壓，即使倒下了也能再站起來，承受百般苦楚亦能熬得過去。

心中無盡的力量

由小到大，我自知不是一個膽大的人，媽媽常提起小時候我見到警察就會怕得要命。四十八歲前，我絕沒想過自己會做著現在的事。過去參與公眾集會，即使要走上台，我也只會是站在最後面，更不要說竟敢發動一場公民抗命運動去挑戰

中共了。不少人說我很大膽，甚至是膽大包天，竟然不怕中共的秋後算賬。

我承認，我是有著莫大勇氣，但我絕對不是膽大。多少次，我是怕得要死。開始推動「佔中」後不久第一次收到恐嚇信件；在旺角街頭被一些看來是黑社會的人指罵；讀到親中報章數不清的文章對我的惡意攻擊；從不同途徑收到訊息都說中共必要把我去之而後快；催淚烟嗆得淚水直流；到警局自首；被再次拘捕；被檢控；有人舉辦公眾集會要大學把我辭退；政府就我的言論發譴責聲明...內心的恐懼有時會大得令我手腳戰抖。

起先我只能「頂硬上」，因已騎上虎背，但也知這絕不能持久。但當我快要支持不下去，心中湧出了一股力量，把軟弱的手腳托住，讓我能重新站起來，甚至使我有力飛翔。若沒有了這心中的力量，在恐懼的巨大壓力下，肯定我會立時倒下來。幸好主說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」即使恐懼依然強烈，我有勇氣，也就是心中那股由上而來的無盡力量，繼續走那漫長的抗爭之路。

2

謙卑

很多人都攪不清楚謙卑是甚麼。有人以為謙卑是凡事都認自己不及人，一點長處也沒有。那不是謙卑，是自卑。當然一個人也不可能在每件事都比其他人好，若人看不見自己的不足和局限，自以為是，那是驕傲，也不是謙卑。

自卑的人認為自己不及其他人，故輕看自己。驕傲的人認為其他人不及自己，因而看自己比其他人都重要。無論是自卑或驕傲，都關乎人以他估計其他人對自己的看法來定義自己，也關乎人希望其他人要怎樣看自己。但謙卑的人，他怎樣看自己不在乎其他人怎樣看，因他知道自己的價值不是由其他

人來界定。

初看謙卑好像與爭取公義沒太大關係。但在社會運動中常會出現嚴重分歧，雖同是爭取公義的人，並非因路線或策略不同，而是因爭取公義的人相互間缺乏謙卑。有人希望能得到別人認同卻失望了，或是不能接受同路人的傲慢，導致大家難以同心協力去面對強大的當權者，令爭取公義變得更困難。

謙卑的抗爭者，知道自己在某方面是有能力的，也知道必會有其他人比自己在這方面更好，但無論成果怎樣，也不論其他人怎樣看自己，只要能有機會盡用自己有限的能力，甚至不介意選了卑微的位置或被同路人忽略，與其他抗爭者謙卑相待，同心為共同的公義目標盡力打拼。

反倒虛己

不少人都渴望得到其他人尊重。但謙卑的人不會因是否被其他人尊重而影響他怎樣看自己。要謙卑，人知道自己的價值不是源自其他人的看法。但要超越所有人的目光，這可能嗎？很難，除非我們清楚感到個人價值的源頭是超越所有人的目光。

舉一個例子，若你在一間中小企的資訊科技公司工作

戴耀廷

，你的老板批評你的設計陳腔濫調，但你卻收到微軟蓋茨的電郵，讚賞你在資訊科技很有創意，你必不會再介意老板的批評，因肯定你的人的能力及地位遠超過你的老板。但這說法能幫助人變得謙卑還是有限，因仍要看重某些人尤其是重要的人的看法。唯有你確定自己的價值是源自所有人以外，真正的謙卑才能達到。

基督徒能以耶穌基督為榜樣去學習謙卑，耶穌也吩咐信徒要學習祂的謙卑。耶穌本是神的兒子，但祂不以自己有著與父神同等的地位，反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式，甚至為了愛世人，卑微地死在十字架上。

人因耶穌基督的死及信祂已從死裏復活，知道自己是神的兒女，就有著神尊貴的形象。無論其他人怎樣看他，信徒的個人價值，是源於他深信自己是神的兒女，足以超越所有人的目光，包括了地位非常高的人，能夠真正做到謙卑。有了謙卑，在公義的路上，更能與同路人同心去實踐公義。

低頭看得見更多

一直以來我都以為自己不算是一個驕傲的人，甚至有時會覺得自己是挺謙卑的。很多人都說我沒有架子，對著學生

也不會擺出一副高高在上的面孔。但只有到了關鍵時刻，我才有機會知道自己是否真正懂得甚麼是謙卑。

在推動「佔中」及在「雨傘」佔領的時候，年青人走到最前線，不讓我們這些成年人去決定他們的命運，要把命運掌握在自己手中。在過程中，他們都會有自己一套想法，反覺得我們這些成年人太温吞。在抗爭過程中，面對政權的打壓，若不能把各方民主力量連結在一起，就絕沒有勝算，因此我必須想方法把不同的意見整合起來。對著這些年青人，我不能不低頭，乞求他們能配合其他人一起行動。我得承認在那一刻，感受是難過的。我問自己，怎也算是在大學裏當副教授的，為何要那樣忍氣吞聲？

但當我能甘心把頭低下來，卻突然發現，站到那一位置，能看到一些以前看不見的事。我看見了自己內裏原來還是充滿著驕傲，只是沒把它放在臉上而已。我也看見了年青人內心那股尋求公義的熱情、對香港的強烈認同、對民主的堅執、及甘冒犧牲的勇氣。回想自己年青時，肯定遠不及他們。雖然我還未能做到，但我也感受到主耶穌如何把自我完全倒空，為的就是愛。

戴耀廷

3

正義

不用多說，爭取公義的人必須有正義感。但甚麼是正義呢？正義與公義有甚麼分別？舊約聖經或能提供有用參考。

在舊約聖經，正義指「用來量度其他東西的標準」。秉持正義的人，先是心存一套能判斷現實社會的情況是否合乎共同的善的客觀標準。

正義與自義是不容易分辯，有時甚至連當事人也攪不清。兩者最關鍵的分別是在於那套正確的標準是甚麼。自義的人，心中那套標準只是用來合理化一些有利於自己利益的情況，但是自義者往往會以為自己就是正義，甚至真心相信自己秉

持的那套標準不是為了自己而是為了共同的善。

在舊約聖經，公義是指「在錯誤、壓迫或失控的情況下作出干預以使其修正過來」。 因此，秉行正義的人，不會對社會不義漠不關心，也不止於心存一套正確標準，不會看見不義發生了還袖手旁觀，亦不只把甚麼是共同的善宣之於口，甚至對社會不義口誅筆伐還是不夠的。他更會挺身而出，把共同的善的標準實踐出來，以行動去嘗試把不義改變過來。

舊約聖經在講到公義及正義時，都與如何對待寡婦、孤兒、寄居者和窮人連繫在一起。故秉行正義的人要實行共同的善，就是決心以行動去把社會過去曾在寡婦、孤兒、寄居者、窮人及其他弱勢社群身上所作的錯誤糾正過來。

飢渴慕義

正義不是放在咀邊，是要付諸行動的。不義在哪裏，匡扶正義的行動就當在那裏。不義不只是發生在個別受欺壓的人身上，故路見不平、伸張正義是不夠的。不義很多時候是體制性的，甚至深植文化內，故心存正義的抗爭者，更要組織行動從制度層面盡力去清除不義，為弱勢社群爭回人類尊嚴。

聖經說：「飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足

。」 這應可幫助基督徒超越冷漠，不會看見了不義仍如看不見，因渴求公義的心，是如此強烈，就如在沙漠中行走的人，喉嚨乾涸如火燒，直至公義如江河的水流進，才能得滿足。

不過，行在公義路上，正義往往也是最大的危險。多少心存正義的人，起先都是抱著強烈的情懷去實踐正義，但魔鬼卻在他過度興奮、疲乏或迷茫的時候，偷偷把他心中的正義用自義換了。他越是要實踐心中的正義，滿心以為是為了其他人，但到頭來在不自知下變成只是為了保住自己的權位，其他人都被踐踏在腳下。本是同路人或是要維護的人，卻成為了正義的障礙而被清除掉。

故聖經也提醒信徒，現今他們所能知道是有限的，故甚麼才是真正符合公義，只能有一個粗略輪廓，還是模糊不清。明白自己的不足，在實踐正義之心時，信徒必須慎思明辨，才不會讓魔鬼有機可乘。

照亮內心的黑暗

「你怎知道你所做的不是出於自義呢？」朋友提出了這樣的疑問。

聽到這質疑，我首先的反應是為自己辯護：「我們所

爭取的，是為了公義，不是為自己的利益，那當然與自義是不同了。」

但當我靜下來再認真去思考，我知這答案是沒有保証的。即使我沒有為自己賺取利益，甚至付上了個人的代價，但那仍不能保証我不是自義。感到自己正在秉行正義，為公義作出了犧牲，內心因而得到一種自我滿足，已足以令人由正義變成自義。不能說我沒有感受過這種滿足；我甚至懷疑有時候是為了追求這種滿足感，我才有動力繼續走在公義的路上。

因人性的軟弱，正義與自義好像是雙生兒，當人在追求正義之時，自義就一定跟在旁邊。它們一明一暗，非常相似，難以分辨。不過，我不會因它的存在，就不走在公義的路上，那只是本末倒置。

當看到自義如同一隻獅子跟在旁邊隨時要把我吞噬，我終明白為何主吩咐當我們行公義之時，也要存謙卑的心與祂同行。我是沒有能力靠著自己可擺脫自義的了，但在公義的路上，只要我是與主同行，由祂拖帶著我，來自主的光就能照亮我內心的黑暗，令自義沒機會把正義侵蝕掉。

我也要時刻警醒是否還是與主同行，若發現已遠離了主，那我必已是偏行己路了。

戴耀廷

4

節制

有些人以為抗爭要靠激情，故抗拒抗爭者要培養節制這靈性質素。但相信和平非暴力抗爭的人，應更易明白節制對抗爭的重要性。節制假設了兩點人性：一、每個人內裏都有衝動要去滿足一些需要或慾望，但這衝動須被控制住的。二、每個人內裏可從某方面得到力量去控制這衝動。

人有需要或慾望未必是問題，要滿足它們也不一定是問題。要滿足的是甚麼？選哪個時候？用甚麼方法？要滿足多少？會怎樣影響其他人？這些才是真正問題所在，故需要節制。不去控制，就是放縱；不問為何，就成為教條主義。要培養

節制，就是要明白為何要控制，及找出最可靠的方法。

更形像化去說，我們內裏就好像有些野獸咆哮著要走出來把我們吞噬。牠們永不能被殺掉，且我們所處的外在環境，會不斷誘惑挑引牠們撲出來，我們只能想法把這些獸困著或馴服。

抗爭路上，不說那些在其他處境也會有的情慾誘惑，有兩頭獸是特別利害。看見不公義會感到憤怒，很多抗爭者內裏都有一頭憤怒獸。抗爭者因作出了不少犧牲，內裏的驕傲獸會渴求得別人讚揚，以證明自己的價值以作補償。抗爭者感憤怒，要被尊重，都可理解。但若抗爭者被憤怒獸或驕傲獸控制住，抗爭就必會變質。因此，我們必須學懂怎去克制內裏的野獸。

學懂節制

不懂節制的人，其實還是像幼童，人成長就是要學懂怎樣去控制自己。但表面看來很克制的人，卻可能在某方面仍如幼童，不懂駕馭心內的一些獸。或許因這些獸現還小，或還未找到牠最渴望要吞吃的東西，故未發難。但牠一旦長大了，或見到了要的東西，因人根本沒能力控制牠，就會一下子完全

失控。

但也可能有一頭更大的獸在人心內，把其他獸都鎮壓住。在抗爭者心內，最惡的憤怒獸及驕傲獸都不敢燥動，可能是因有一頭更大的權力獸把他們鎮壓住。抗爭者希望改變社會制度以實踐公義，自然渴望有天能有力扭轉這些不公義。權力獸為了得到最後勝利，會令所有獸當下都不敢妄動，令抗爭者看來非常克制。抗爭者或以為是靠著自己的意志把心中所有獸都控制著，卻不知自己其實早已被這權力獸吞吃了。

教條、苦行、強大意志，都不能把我們心內的獸控制，因牠們會在不知不覺間變得巨大無比，單靠己力是難以駕馭的。對基督徒來說，唯一可依靠的，就是我們心內的主耶穌基督。不是靠自己的意志去控制牠們，而是把生命主權交在主手裏，由祂掌管我們的心，那就會少些養份給獸吸收而變大，也會令牠們不會那麼易被魔鬼挑引，最後由主親手去馴服牠們。唯有由上而來的節制，才最可靠。

馴服心內的獸

我察視內心的那些獸，牠們都還在。情慾獸、嫉妒獸、驕傲獸、憤怒獸、權力獸等，過去在心壁上留下的抓痕，都

仍可見。我記得嫉妒獸曾非常強大，現在雖變得細小了，但從牠狡猾的目光，知道牠沒有放棄過任何機會要重佔更大地盤。那頭驕傲獸的偽裝能力很強，若不小心看，還見不到牠隱藏在一旁，蠢蠢欲動。 在過去這幾年，不斷有食物被拋進內餵養憤怒獸，令牠變得比以前壯大得多，牠也不斷被挑引，要拉住牠變得越來越困難。還有暗角中的權力獸，牠的身影看來非常龐大，閃動著血紅的眼睛，只是靜伏不能，等候時機。

但我也看見那雙被釘穿透過的手，在我心內走到每一頭獸，溫柔地輕撫牠們，用雙眼直視每一頭獸。本在咆哮燥動的獸，在祂柔和的目光下，狂野的眼目變回清澈，都安靜了下來，溫順地伏在祂的腳旁。

看見祂，我立即俯伏在主腳前，顫抖地說：「感謝祢，為我馴服了牠們。但這些獸看來仍很恐怖，祢可否叫牠們離開我？」主說：「這是不可以的。他們其實都是你的一部份，你一生也要與他們共存。但你可放心，他們其實可以驅使你必須小心謹慎，或成為你繼續向前走的推動力。只要你一直讓我留在你心內，我可以為你守望著他們。」我低頭輕聲說：「我願意！」

戴耀廷

5

温柔

不少人都會把温柔與軟弱、怯懦混淆了，以為抗爭者都是一些勇武戰士，認為温柔與抗爭是風馬牛不相及。但唯有全心爭取公義的人，而非實現野心、謀取私利、追求認同、宣洩情緒、發洩私慾、或計較得失，才能真正懂得温柔在抗爭中所能發揮的力量。

温柔的人，不是火辣辣也不是冷冰冰，而是讓人覺得很温暖。當人被温柔觸碰，不會感到乾枯粗糙或霉潺絮敗，是在柔和中暗藏韌勁。母親懷抱初生嬰孩，輕聲哼歌哄小兒睡；遊子快重踏家門，渴望再次見到心愛的人，都可以見到温柔湧

流出來。

温柔的抗爭者是用温柔為武器去爭取公義。他不會惡言毒舌、好勇鬥狠、以暴易暴，而是當受到傷害時坦然承受沒有怨恨，當被未明者攻擊時不會懷怒，只是堅定地抱持著公義信念繼續走下去，為要讓更多人明白公義訴求中所包含的愛與和平。抗爭不是要把對手一擊倒地，而是把不同意見者都視為有同等尊嚴的人，耐心地以自己的言行去實踐公義信念，等候其他人一點點地軟化、溶化。這代人做不到，就一代一代人堅持下去，直至成功把社會改變。

但温柔不能只是外在的行為，淨有外表的温柔是很容易被人察覺得到的，那只是矯扭做作、虛偽作態。人必須有著一顆温暖柔軟的心，才能擁有真正的温柔。温柔須由心出發。

鍾煉出來的温柔

温柔的力量並不是自相矛盾的說法，因温柔的意思其實就是受控的力量。但怎樣才能把內裏的力量控制住呢？

野馬擁有狂野不羈、不受駕馭的力量，唯有套上了轡頭嚼環，牠的力量才能收放自如。人其實都像野馬一樣，生來就有自我的野性，做的都是以己為中心，要快快地和大大地完

全按著己意去滿足自己的需要。只有當我們能節制得住情慾野心，內存的力量才不會狂暴地爆發出來，而能溫柔地用來安慰、幫助、保護周圍的人。

基督徒心中的嚼環，不是由自己去拉著，而是住在我們心內的主耶穌基督。祂是溫柔的，也希望我們好像祂一樣的溫柔，好得著平安。

祂不會粗暴地勒著我們的嚼環，強迫我們走祂想要我們走的路，而是溫柔地用嚼環提示我們當走的路。還未完全馴服的我們，會繼續偏行己路，但祂只會默默地伴著我們走，過了一些時候，又會溫柔地提示我們回轉。就在我們走在錯誤的路上弄至遍體鱗傷時，才能看清甚麼是正路及學懂為何要溫柔。

也有時候，主要我們走上一條非常難行的路，當我們感到懼怕，祂會溫柔地輕拍我們，與我們一起捱過所有難關，溫柔的力量就是這樣在磨難中錘煉出來。學習溫柔，就是放下自我，讓主用溫柔去馴服我們的野性，變成與主一樣的溫柔。

不盡的溫柔

我一直以為自己還算是一個溫柔的人，但這段時間因

不斷默想温柔，才發現我離真正的温柔還遠得很。最能感受到你是否温柔的，就是你身邊最親近的人，因你對他無從掩藏，不能每一刻都在他面前裝扮成温柔。你究竟有多少温柔，他就最清楚了。從你如何對待他，就可檢視到自己心中的温柔是否如其他人表面看到的那樣。若內裏還是有著很多煩躁或漠然，表面的温言細語不表示你就是温柔。

幸好，知道自己温柔不足，我可從主耶穌基督身上感受和學習得到真正的温柔。在過去幾年，也不知多少次，因祂温柔的懷抱，我才能撐得過去。被人恐嚇的時候，祂把我心中的恐懼一點點地化去。被人指罵時，祂勒著我的口也保守著我的心。我憤怒非常時，祢把我內心的風暴平靜下來。感到極度疲累時，主為我添上新的力量。迷失了方向時，祢在我腳前點起了燈指引我當走的路。感到沮喪如同走在黑暗隧道中時，祢用温柔的聲音呼喚我，終讓我找到出口。前路漫漫，祢安靜地伴著我行。

在主温柔的懷抱中，我感受到祂對世人的愛及那温柔不盡的心。當祂背著沉重的木條走在苦路上，掛在十架上承受極大痛楚瀕死之時，祂依然温柔。若能有那萬分之一的温柔，我相信已足夠支撐我走以後的抗爭之路了。

6

忍耐

面對強大的威權，抗爭除需勇氣外，還要忍耐。忍耐包含兩重意思，就是長期與受苦。威權是不會那麼易被動搖的，故抗爭即使成功，也要經過一段不短時間。威權當然不會容許抗爭，抗爭者必會被打壓，故抗爭就得準備受苦，且是長期受苦。抗爭者會被辱罵、排斥、失去朋友、失去工作，甚至被拘捕、檢控、審判、入獄或長期禁錮，但肉體的苦還不及不斷來自各方的精神壓力。

忍耐就是一種面對長期苦難的態度，只有學懂忍耐，才能應對由抗爭而來的肉體及精神上的苦楚。忍耐不是無奈地

咬緊牙關忍受苦楚，也不是被動地等候苦盡甘來，亦不是充滿埋怨讓苦難侵蝕意志。忍耐是積極、主動、欣然去承受苦難，讓抗爭者透過承受苦難去磨練意志，以等候時機能最終改變那產生苦難的根源。

令我們受苦的，可能是一些惡劣環境，如不公義的社會制度，也可能是一些人直接做了一些事或決定令苦難臨到我們身上。感到痛楚時，很多人都會憤怒，尤其是對那些把苦難施加我們身上的人。忍耐的關鍵就是不會輕易發怒，對那些迫害我們的人不要有仇恨，因對改變苦難的根源作用不大。能忍耐，是我們為了也相信，公義終會被伸張，不在於迫害我們的人會否承受懲罰，而是不公義的人及制度最終會被改變。

患難生忍耐

要忍耐長期的苦難，就要先明白為何要忍耐，忍耐不是無目的地受苦。

苦難可看為一種鍛鍊，若能在苦難中忍耐到底，不因一些人對自己的傷害而懷有恨怨，不讓過度的憤怒把良心掩蓋，學懂以善勝惡，品格就能在試鍊中不知不覺間變得更成熟。若是基督徒的話，你或會發現走過漫長的忍耐歷程後，自己會

被塑造得更似主耶穌基督。

在忍耐中，我們必會不斷反思，由於我們的身心靈都會變得更加敏銳，慢慢能看到一些在安舒中所不能見到的事。我們更能感受到世上還有很多人也在苦難中和他們所受的苦。基督徒應可體驗主耶穌基督也曾受過各種形式的迫害，略略領受祂怎樣忍耐到底。我們還能看到的，不只是別人的過錯，而是自己也同樣有著那些過錯，及感受到其他人亦是在忍受著我們對他們的傷害，但他們也在忍耐著我們。基督徒應可以更加明白，其實神多年來都在忍耐著我們，祂深愛世人，不願一人沉淪，一直等著我們回轉。

經忍耐而磨練出來的品格，可幫助我們超越自己有限的視野，洞察世情，觸踫到一點兒永恆。唯有當人能走進永恆的向度，才能在看似絕望的環境中生出盼望來，因知道公義最終是會得勝的。也因有了盼望，我們在苦難中才能堅忍地繼續向前走而不會退縮。

愛是恆久忍耐

過去幾年，有幾個時刻，我感到忍耐到了極限。

開始推動佔中幾個月，差不多每晚都要出席會議和講

座，向各方解釋公民抗命的理念和作用，及組織商討會議和配合行動。當時也收到隱晦的恐嚇要我停下來，不然就會損失一切。記得有一晚，拖著非常疲倦的身心靈，在旺角街頭，我仰天問這樣的日子還要過多久？我很想放棄。

警察向手無寸鐵的示威者發放催淚彈，那刻我很憤怒，質問為何政府高層竟這樣冷血地對待香港的公民？之後佔領陷入膠著狀態，進不知如何進，退又無從退，那時感到極度無力和迷惘，連衝動與放棄都做不到，只能行屍走肉般過著佔領的每一天。

法庭重判年青抗爭者入獄，法官及一些法律精英，不問為何香港會出現公民抗命運動，卻把責任推在抗爭者身上，漠視制度暴力如何粗暴地傷害善良及和平公民的人類尊嚴。連建制內一些可能是較健康的部分都不明白，香港的民主抗爭還能怎樣走下去？重重的無形壓力把我壓得透不過氣來。

主耶穌就在我最軟弱的時刻，讓我重新感受到祂的愛。祂愛我、愛香港、愛世人，包括了那些拒絕祂的人。為了愛，祂不斷地忍耐，為要等候他們回轉和改變。當我明白了愛為何要是恆久忍耐，並願意像主一樣去愛，忍耐就再次生出來了。

7

喜樂

喜樂不是追求肉體感官的歡娛，也不是想方法讓自己心情愉快，因所得的快樂感覺是短暫及表層，只是由發生在自己身上的一些事件觸動出來。生活豐足時，和諧關係中，人都會有快樂的感樂，誤以為那就是喜樂。但當熱鬧派對結束歡笑過後，心深處會湧起空洞的感受；望著身邊心愛的人，在溫馨中更害怕失去的那刻。喜樂時雖也有快樂的感覺，卻是源自內心深層和持續的滿足、樂觀、自由和感恩。

所做的，不是為得到甚麼，而是為實踐公義而付出，所以滿足。明白自己為何在這裏、將要去那裏，不會茫然不知

方向，故樂觀。無論身處何方，心靈卻能如鷹飛翔在天，不受捆鎖，因此是自由。看透現在經歷的一切，無論是得多還是失多，也不是理所當然，就能學懂感恩。用比喻說，肉體快感似浪花激盪；心情愉快像清風吹過水面泛起的漣漪；但喜樂就是平靜如鏡、清澈見底的湖水。

在威權步步進迫下，抗爭者可用幽默的方法突顯專制政權的荒謬，發出的笑聲，能提供片刻的舒緩。但抗爭者更加需要喜樂，因唯有心存喜樂，才能化解威權在他們們內心擠壓出的憤怒、仇恨、恐懼、憂慮、驕傲、嫉妒和貪念。不然，抗爭者的內心會滋生越來越深的苦毒，連公義的目標也被污染，由行公義變成滿足自我。

常存喜樂

患難中，人更容易察驗是否真有喜樂，因在那環境，若還能有快樂的感覺，必是源自內心深處的一個永恆連接點。

當在缺乏的時候，還可以繼續付出，因內裏有不斷的力量湧出，就能在缺欠中仍可滿足。眼前出現多條路徑，還能看清要走的道，因心裏早已有了明確方向，所以總是樂觀。在身陷囹圄之時，卻沒甚麼能困得住心靈的翺翔，故還是自由。

就算失去了至愛，因相信有天必能重聚，就可常常感恩。有滿足、樂觀、自由與感恩，自然有喜樂。

但誰能供應力量？誰可指引方向？誰助突破捆鎖？信心又是立於誰？喜樂不可能從人自身產生出來的，因那是有限和短暫的，喜樂必須連接於永恆。有了永恆為力量之源，自可持續不斷。永恆指示了不變的方向，就不怕迷失。永恆所預定的，必會發生，就不受眼前苦痛所困。永恆所應許的，必會實現，當然要感恩。

人的內心深處若能憑信與永恆接連上，就能突破眼前的苦難。與永恆結連得越緊密，患難中所能經歷得到的喜樂，就會越頻仍和深刻。

對基督徒來說，喜樂的永恆源頭，就是神的愛。在神的愛中，力量得以不斷更新。十架顯明了道路，主為世人的罪死在十架上，且三天後復活，勝過了死亡的枷鎖。主應許下救恩，凡信祂名的人，都是神的兒女。

喜樂的片刻

要常常喜樂，談何容易。因曾嚐過那與永恆連接上的片刻喜樂，即使未來一定會面對重重苦難，我仍有信心可保守

著內心的那一片平靜。

在抗爭之路上，有很多回，用著自己的力量艱辛前行，眼看力量快要消耗殆盡，卻不知如何，內裏又再湧出新的力量，讓我能重新得力，走得更遠。一次又一次能這樣快要力盡又有新力生出來，我已不再害怕燃燒生命，因在力盡之時反是最滿足的一刻。付出越多，愛我的主必會讓我得著更多更好。

抗爭很多時要在黑暗中摸索前行，但在起行前，我已在主裏清楚知道終點是哪裏，故雖會慌亂卻未曾迷失。更何況祂總安排了微弱的燈光照亮我腳前的那一小步，讓我不至被疑惑絆倒。遙遠的目標及腳前的燈，都幫助我樂觀地超越過眼前一個個攔阻。

面對威權的恐嚇，一旦退縮，就會失去了自由。我也曾在威嚇面前猶疑，但因從主得著不斷的力量及堅定的方向，終能突破威嚇劃下的界線，仍然是自由。或許有一天我會走進監牢，雖會失去人身的自由，但我深信我的心靈仍是自由的。

過去幾年，失去了不少，但得到的卻是更多。甜酸苦辣都有，且已嚐過由主而來的滿足、樂觀與自由，這一生已不枉過，因此我要感恩。在能夠感恩的片刻，就嚐到能與永恆接上的喜樂。

8

尊重

每一個人都想被人尊重，當然也得尊重別人。但甚麼是尊重？尊重與包容並不一樣。人與人之間必然存在差異，對一些在某方面如性別、種族、語言、宗教、出身或意見等與自己不同的人，包容只是指我們不會以這些差異來作為區別對待的理由。但尊重是要更進一步，對所有存有差異的人，我們都會以正面的態度去看待。

可能是因一個人的地位、成就或表現，能達到你所引用的指標，就會得到你的尊重，這可稱為評價式尊重。但換一個角度，另一人，因他的地位、成就或表現不符你的要求，你

就不會尊重他，即使其他人按著他們的標準，這同一人反是受極大尊重的。另一種尊重，不在於一個人的地位、成就或表現，而單單因他是一個人，是有著人類尊嚴的人，我們因此就要尊重他，這可稱為本質的尊重。

在抗爭中，因抗爭者希望能改變不公義的制度，對那些當權者、既得利益者、或受僱守護現有體制的人，常依據所抱持的公義標準去評價他們，那就很容易採用了評價式尊重。結果是抗爭者不單不會尊重他們，甚至把他們妖魔化，因他們不只不符公義標準，更是施行不義者。但若抗爭者能用本質的尊重去看他們，即使在公義之路上大家是站在對立兩方，他們仍應受尊重，因他們同是享有人類尊嚴的人。

尊重與尊嚴

尊重一個人，是因他也是享有人類尊嚴的人。尊重人不是說一定要同意他的想法或認同他的價值，但怎樣才算是尊重他作為一個享有人類尊嚴的人呢？人類尊嚴可體現在三方面：自尊、自由、自主。

自尊就是人感到自己與其他人一樣，都是平等地享有與生俱來的基本權利，不會覺得自己是次人一等，或被視為一

個檔案編號，甚至被低貶為一隻動物。這些基本權利包括但不止於取得賴以為生的基本資源的權利，且人應有權在自尊不受傷害的情況下取得這些基本資源。

自由是人可做自己喜歡做的事，只要不會損害其他人的人類尊嚴，因沒有一人的人類尊嚴可淩駕於其他人的人類尊嚴。自主是人應有權在最大程度上，參與決定所有會影響到他自己的人類尊嚴及所有人的共同人類尊嚴的事情，因人們是共同及平等地享有人類尊嚴，故決策程序也要在最大程度確保他們能平等地參與這些決定。

要尊重人的人類尊嚴，就要承認並會用符合人類尊嚴的方法，爭取所有人都能享有可維護人類尊嚴的基本權利、最大程度的自由、及能夠按著民主參與的原則一起決定共同的事務。為何人享有人類尊嚴呢？不同人會有不同的答案，但對基督徒來說，答案很簡單，無論你是否信徒，都是由神按著自己的形象所創造。

只有對手

劉曉波向法庭作的最後陳述中說，他沒有敵人，也沒有仇恨。所有曾監控、捉捕、審訊、起訴、判決他的官員，都

不是他的敵人。我深有同感，在推動佔中初期，我提出同樣的想法，在香港爭取民主的過程中，面對那些嚴厲批評及攻擊我的人，他們都只是我的對手，而不是敵人。

面對他們的敵意，我知道我應視他們為享有人類尊嚴的人。不是說我會向他們屈服，我也不會以他們用來對付我的方法去回應他們對我所施加的傷害，我應假設他們是真誠地不同意我的想法或做法，相信他們對我抱持敵對立場不是出於功利的考慮。不過實踐起來，卻非常不容易。

那些要履行職務的前線官員，我是較易體諒，甚至可投以一些同情，因他們實際上沒有太多選擇。或許他們為了減輕良心的自責，不能不在不知不覺間找尋各種借口，合理化自己打壓公義的行為。但那些要取悅當權者的投機者和要保住權位的掌權者，他們是有選擇的，不過為了個人野心，站到了公義的對立面，令所有人都受害。不對他們懷有恨怨是很難的，甚或相信他們是真誠的人，也絕不容易。

我只能常常記著耶穌基督教導的禱文：「免了我們的債，如同我們免了人的債。」希望有一天，我內裏的敵意能完全被主的愛化解，因他們也是受害者。

戴耀廷

9

善良

善良簡單說就是對別人好，但怎樣才是對別人好？甚麼情況才需要對人好？

善良的人不只是口不出惡言，也不只是「己所不欲、勿施於人」，因那也只是不對別人行惡而已。聖經說「愛人如己」，或能更準確說明甚麼是善良。更具體說，當見到別人有需要，善良的人會適時給予合適的幫助。我們亦希望別人會如此待自己，也因此善良須以主動的行為來實踐。

行善不是為了得到別人的感謝，亦不是在於其他人是否值得你去善待他。善良有可能被人濫用，更有可能為自己帶

來麻煩，但善良的人總還是會行善。善良並不是軟弱的表現，現今世界潮流是自私自利，甚至是損人不利己，行善實是逆流而行，故需要極大力量。

行善不是總去滿足別人的需要，因有時候那並不是真正對他好，甚至會傷害到他。也有時候，行善需要責備人，用愛心說誠實話，因說出真相才能幫助人去改變一些他看不見的錯誤，那才是真正對別人好。因此行善未必受別人歡迎，別人也可能因你的善行而感到難受。

抗爭必須出於善良意願，是為了令制度變得公義，讓大部分人的需要能公平地得到滿足。這必令既得利益者受損，仇視抗爭者是在行惡，但只要問心無愧，不是出於私利、不是宣洩怒氣、不是滿足野心，那善良還是在我們心中。

立志行善

善良是人的本性嗎？中國文化有性本善及性本惡之說，基督教文化就有原罪之說，但無論人本性是否善良，要在實際生活中做一個善良的人，人必需主觀地立志行善。本性如何，只是影響在決定了要行善後，內裏面對的掙扎有多大而已。

當然內裏的先天傾向也是重要，而從實際經驗看，要

戴耀廷

在一時做一點兒善事，不少人都能做到，但時刻都以行善為人生目標，卻是非常艱難。我相信人的本性是自我甚至自私，但也潛藏對別人好的本質，故是既惡且善。一般人大都會為自己求取最大的利益，他們未必會刻意去行惡，但要他們行善，卻一定需要更大的決心。

要行善，當看見受苦的人，先要敏感到他的需要與痛苦，並在內裏產生憐憫的感受，與他同感所承受的痛楚，再轉化為具體的行動，慷慨地給予幫助，讓他的合理需要得滿足或減少他的痛楚。這未必是人生而來就有的能力，但或許在人一生中，總曾碰過善良的人，受他的善行所感染，甚至曾得他的幫助，而慢慢學習也要成為一個善良的人。

對基督徒來說，主耶穌基督在世的一生都是在行善，且死在十字架上，以最大的犧牲去拯救世人，沒有比這善良更大了。信徒的使命就是學效主，更要靠著主賜下的聖靈，時刻穿戴起善良，讓行善成為我們的生活。

善良的代價

不要以為立志行善就必然得人讚賞，在現實世界，善良的人仍有可能被人指責的。還記得在佔領後期，有些人在小

額錢債審裁處向我索償。在庭上我碰到其中一位提出申索的女士，我直覺地感到她的申索並沒涉及任何政治目的，我於是相約她會面，希望庭外和解。

這位女士是一名小商戶，她投訴佔領引致生意額大幅下降，也令她出現情緒低落。我向她解釋佔領為何會發生，只是抗爭者希望香港所有人都能享有平等的政治權利，用和平的方法向北京及特區政府強烈地表達立場，無意傷害他人利益。我也嘗試讓她明白佔領拖延未結，也不能完全歸咎於佔領者。

細心聆聽她述說因佔領而引致的損失，我心裏感受也很不好，但我也只能就她所承受的損失及情緒困擾，致以衷心歉意，但也表明法律上她能成功索償的機會不大。這位無辜者其實也是善良的人，因爭取公義的行動而受到影響。她離去時並未表示是否接納我的解釋，我也只能無奈地看著她悻悻而去。會面後不久，我收到訊息她撤銷了申索。

抗爭者及無辜受累的市民其實都是受害者，真正行惡的是專制政權。無辜者未必能完全諒解抗爭者的善良意願，或許這就是善良的代價，但我深信公義及憐憫的主，必會用祂的方法供給所有善良的人的需要。

戴耀廷

10

寬恕

簡單說，寬恕就是不再追究那曾做出不當行為令你受傷害的人。寬恕並不需要你忘記行惡者的不當行為，反是要把它清楚地宣講出來讓人能記著，並譴責行惡者的不當，只是之後你不再以行惡者曾對你做過的傷害，對他抱持負面態度。

有人說寬恕其實是被害者向行惡者送出的一份禮物，是一份使人得自由的禮物，可令行惡者不再被過去曾做過不當行為而有的歉疚所繼續捆綁著，心靈上重得自由，也同時令被害者可從怨恨、苦毒中釋放出來。要完成寬恕整個過程，要被害者願意送出這份寬恕的禮物，也要行惡者願意把禮物接過去

，就是願意承認自己的錯誤、向被害者道歉、及在可能範圍內作出補償。因此，寬恕是有條件的，就是行惡者的真心悔改。

既得利益者為了維護自己的利益，利用不公義制度所賦予的權力，直接傷害了很多人。一些旁觀者容讓制度性的惡發生而不發一言，也間接地傷害了很多人。正因這些惡，我們才起來抗爭。但抗爭的真正目的不是為了去報復，而是要把社會中的不公義除去。所以，抗爭者必須學習寬恕，那才能讓社會有一個新的開始。不然，即使抗爭能最終成功，那也只是讓另一種惡替代了原先的惡、被害者與行惡者對換了位置而已。唯有寬恕，才能打破不公義的惡性循環。

七十個七次

要寬恕曾傷害你的人，真要實踐出來是非常困難的。能真誠地送出寬恕的禮物，人要先有公義、謙卑和善良的心。若連不義發生了也不自知，人自然不覺得需要去寬恕。自高自大的人亦不懂寬恕，因他看不起那些犯錯的人。送出寬恕的禮物，就是向那曾傷害你的人釋出善意，如他願意承認錯誤把禮物接過，就能從曾作的惡中釋放出來。但很多人不能寬恕，是因他還沉溺於仇恨，甘願被怨憤充滿而不願走出來。

對基督徒來說，能寬恕是因慈愛的主願意寬恕我們。沒人能否認，我們都曾做過錯誤的事，也曾傷害過別人，更重要是我們都曾傷害過那道成肉身、為世人的罪死在十字架上的主耶穌基督。主是很願意送給我們這份來自天上的寬恕，讓我們能與祂重建和諧關係。但若要接過這份來自天上的禮物，我們先要悔改，包括了願意寬恕那些曾得罪過我們的人。主寬恕的手已敞開，但若我們拒絕去寬恕別人，就接不到主的禮物。主願意寬恕所有人，包括了曾傷害我們的人，只要他們也願意悔改，就能同得主的寬恕，那我們憑什麼不彼此寬恕呢？主是希望人們能彼此寬恕來達到最終的和解。

那麼要寬恕別人多少次呢？主說：「七十個七次。」也就是說，人要不斷的寬恕，因主對世人的愛也是沒間斷的。

真相與和解

不單個人之間的關係，可透過寬恕來化解紛爭去重建和諧關係，寬恕更要加進體制，因不少人受的傷害是源自制度的惡。

當權者和既得利益者曾利用體制賦予的特權行惡，當然要為此公開承認錯誤及作出彌補。但有些人因長久處不公義

之下，受專制統治灌輸的意識形態影響，接受了維持不公義是對他們及對整個社會都是有利，即使自己的人類尊嚴也同被貶損，也曾反過來傷害過爭取改變的人。亦有些人站在前線負責操作不公義制度，雖沒刻意要傷害人，但把被規管的人視為無生命的檔案，不自覺間在執行職務時已直接傷害了很多人。

因此，當有機會為這社會建立相對公義的制度，我們必須設立能促進寬恕的程序去處理由過去制度的惡對社會所造成的傷害。這制度包括幾方面。(1) 公開真相：讓所有人記得制度的惡是如何發生，及人在這制度下是如何傷害人和被傷害。(2) 鼓勵寬恕：讓受傷害的人向行惡者送出寬恕的禮物。(3) 公開道歉：無論曾行惡的人是刻意與否，要以此來接過寬恕的禮物。(4) 作出補償：行惡者不能繼續從不義中得利，並盡可能彌補人們曾受的傷害。(5) 重建關係：寬恕為社會開啟新的開始，不是說以後再沒紛爭，但在互相尊重下，大家願意尋找和解的方案。

我希望能在香港見到這一天。

戴耀廷

11

聆聽

相信你一定有這經驗，對人說話的時候，那人好像是在聽著你說話，但最後發現他原來根本沒把你的話聽進去。當然，我們也常犯同樣的錯誤。俗語說「左耳入右耳出」就是這意思，因聽的人並沒有在聆聽。

聆聽不只是聽見別人的說話，而是我們抱持尊重講者的態度，不會預想講者將會說甚麼，主動地用心去明白講者的整個思路。即使我們最終未必會完全認同講者，但仍會在聆聽的過程中，嘗試了解他的觀點、訴求、目的、論據、情緒、假設、價值、信念等。在過程中，我們不會先作判斷，而是設身

處地去明白講者所要表達的是甚麼，及為何他會這樣去表達。

抗爭者是為了建立一個更公義的社會而抗爭，當然抗爭者會有他們的一些想法，但在一個越益多元的社會，要判斷社會是否出現不公義、甚麼導致這些不公義、不公義的性質及程度、解決不公義的策略和方法等，都不會只有一種想法。若以為自己所想的必然是對的，那麼抗爭者可能最終會強化社會的不公義或製造另一些不公義，與他的初心違背。

因此，抗爭者在作出道德判斷前，必須學習先去聆聽，不單是社會中受不公義侵害的人，亦不止於其他抗爭者。我們也要聆聽那些支持維持社會不公義制度不變的人，甚至是當權者及既得利益者的說話。

快快聽慢慢說

人都是傾向懶惰的，要用心去聽別人說話，是極耗心神的，故聆聽是絕不容易的。也有時人為了表現自己、急於為自己辯護或要指出別人的錯誤，當聽見別人的一些話，就會條件反射地要自己說話來打斷別人。亦有時在聽別人說話時，因分心去想其他事，而沒聽到別人的話。未能聆聽，根源問題是人常以己為先。

戴耀廷

聖經有句說話是「快快聽、慢慢說」，或能幫助我們學習怎樣去聆聽。要聆聽，第一步是要克服說的衝動，不要急於回應。能這樣做，是因我們願意放下自我，出於謙卑、善良和自我節制，尊重及關心講者的尊嚴和觀點，先去專心及耐心地聽別人要說的話。

要聽的，也不只是講者說的話，更要留意他的語氣和身體語言，就可聽見更多。在過程中，要與講者有眼神接觸，也可用一些問題來確認自己是否聽得準確。在作回應時，小心不要把注意力轉回到自己身上。

聆聽並不要求我們一定要同意別人的觀點，只是當我們能真正明白了別人的看法後，能抱持開放的態度去反思，再判斷是否接納或吸納他的想法。能聆聽，是會讓我們說得更好，因透過聆聽，即使不完全同意別人的觀點，在明白了更多後，要表達的觀面就能夠更全面。因此，聆聽是可以讓聽者與講者之間，建立起相互尊重的對話關係。

我在聽嗎？你在聽嗎？

聆聽之難，我完全明白。太太讀了我寫關於聆聽的文章後對我說：「你都無聆聽我講嘢！」我頓時啞口無言。如聖

經說：「立志行善由得我，行出來卻由不得我。」我只能承認，當把道理寫出來，也願意實踐，但人始終有限，在不自覺間犯上自己叫人禁戒的錯誤。我只能立志透過不斷操練、不斷反省，望聆聽能力有一天可合格。

過去幾年，我也曾努力去聆聽那些反對以和平抗爭的方法去爭取香港民主的人。我不肯定聽見的是否全面和準確，但起碼在現時能力範圍內，這些是我聽見的不同理由：

「港人只希望改善經濟生活，穩定社會才是我們需要的。有沒有投票權不是那麼重要。」「香港一向是一個守法社會，鼓動人犯法去抗爭，會破壞香港的社會秩序和法治。」「民主與公義都是好的，但爭取也應用合法的方法，違法就是不對。」「中共現在那麼強大，港人沒機會從它手上爭取得到民主的，抗爭何用？」「富強中國是中國人的百年夢想，在中共帶領下中國現已站起來了，為何要反共？」「反中的人是被外國勢力利用了！」

我並不完全同意這些想法，但會先盡力明白這些想法背後的假設、價值和信念，再盡力去辯明為何在此時此地和平非暴力的抗爭是必須的。希望其他人也能聆聽。

12

信任

信任涉及兩方面，一方面我是否得到別人的信賴，另一方面我是否願意相信別人。

要得人信任，最起碼是心裏沒有詭詐，不會存心欺騙別人。但能令別人選擇信靠你，是因你願意承擔責任，且即使在壓力下或面對巨大考驗，總能持續長久、堅決及忍耐地履行承諾，準時完成被交付的任務。在過程中，能保持高的透明度，和抱持誠實、正直及問責的態度，都能幫助爭取別人的信任。

反過來，你是否願意信任別人，則是其他人能否讓你

相信他會信守承諾。若不信任一個人，就很難與他合作了。但若我們對一個人還未有充份認識，難以判斷他是否真的可靠，那麼是否應先信任他呢？這是一個不容易做的決定，但將心比心，我們也希望那些不太認識自己的人，不會設定過高的門檻，願意先信任，好讓我們有機會用實際行動去証明自己是可靠的。有了合作的經驗，就可一步步增強別人對自己的信任了。

不義的制度是需要很多人一起合作去爭取改變，才有機會成功的。但當權者是非常善於挑撥抗爭者之間的紛爭的，若抗爭者之間因著不同原因而缺乏相互信任，那就難以團結一致去挑戰當權者了。但如果抗爭者都能放下自我，透過合作去逐步建立起相互間的信任，同心地去爭取公義，由信任就能產生出足以改變未來的信心了。

化解猜疑

要得人信任，首要條件是誠實守信。但有時候即使你願意真誠待人，仍得不到別人信任，究其原因，是人與人之間必然存在各樣差異，導致對其他人有猜疑。若不適當處理這些猜疑，就會演變成不信任，甚至紛爭以至衝突。

別人可能不知道你所掌握的一些事實，或以為他自己

所知道的事實必然是真確的，故認為你在弄虛作假。應對之法是冷靜不來，向他展示證據驗証事實的全面及真偽。高傲對著自卑、內斂對著外向、急燥對著温吞，性格差異也很容易引起誤解。應對之法是放下偏見，嘗試更客觀去真正認識別人。

也可能因各自位置不同，利益出現衝突。應對之法是跳出框框，找尋共贏方案。價值觀的差異是最難處理的，因涉及深層的信念，未必那麼容易找到調和方法。應對之法只能向對方坦誠地解說立場背後的信念與價值，即使未能爭取到對方認同，但起碼別人不會認為你是奸詐之徒。

同一道理，我們看別人時，也要嘗試了解大家之間的差異，究竟是在事實、情感、利益還是價值層面，並給予對方機會去減低差異或由差異所產生的分歧，那應能較容易相信別人。

無論是做一個可靠的人，或更願意去信任別人，都要付出很大努力。對基督徒來說，因神是信實的，我們要學效祂，所以要學習信任。

你也不是一個壞人

早期推動「佔中」時，我常會出席由不同團體攪的論壇解說「佔中」的理念。的而且確，公民抗命是不容易推銷的，犯法但非暴力卻是為了公義，雖有人支持，但在不少論壇亦踫到反對的人。有一次在論壇完了之後，一位看來是母親的女士走前來對我說：「你不應該教人犯法，但你看來也不像一個壞人。」聽到這話，我是感動的，她雖不認同我的看法，但起碼相信我不是為了私利。不過，經過這幾年的爭拗，在專制政權力壓下，社會分化越益嚴重，已再難聽到這樣的說話了。人更難同意彼此是可以不同意對方的，因不同意見者之間很難有互信。

過去幾年，我組織了多次政治行動，要與不同人合作，有很多更是過去不認識的。他們只因認同我的信念和策略，主動聯絡我希望能幫一點忙。透過簡短會面，對他們難有充分認識，但只要不覺察有甚麼特別問題，我總會先信任他們，與他們一起開展工作。一些社運經驗豐富的朋友常勸戒我這樣做是否合適，因很容易被對手滲透。我的想法是，若沒有他們的幫忙，其實甚麼計劃都開展不起來。本來無一物，何處惹滲透？當然，我也不是那麼天真，若在過程中發現對方有些不對頭的情況，自會修正大家的關係。事實在這幾年，我多了很多很多朋友。

13

信心

信心不是毫無依據的空想，但肯定會發生的事，也不需信心。相信在未來會發生的事，但此刻還未發生也不肯定必會發生，若要由現在的境況去到所希望達成的理想，就要由現在這一點，向著那未見得到但相信將會發生的那一點，放膽跳躍出去，這就是信心。現在與未來的差別越大、阻隔越大，所需的信心也要越大，因跳躍要跨越的距離亦會越大。

或可說，我們能有的一些客觀依據就是信心這跳板的基座，基座越穩固及寬深，跳板相應越長及越柔韌，應可讓我們跨越更遠的距離。但關鍵還需人跑一段路去加速，在適當時

刻及位置踏到跳板上，奮力飛躍出去，才能靠著信心跨越那巨大距離，抓著那遙遠的理想。

因專制政權在不公義與公義之間已架起一堵巍巍高牆，抗爭者必須有莫大信心才能達成那艱巨目標。人類社會按著人性本質及歷史發展的軌跡，必會朝向公義邁進的信念，就是抗爭者信心跳板的基座。在這基礎上，抗爭者憑著意志透過不斷嘗試，在失敗中累積經驗，堅持和平抗爭，就會發現那塊信心跳板會慢慢變得更長，也會變得更柔韌。抗爭者亦會變得更有力及學懂在那刻加速、那點發力才最有效。在積累足夠的信心。

信是未見之事旳確據

向著充滿挑戰的未來理想邁進，需要信念、信心和意志。信念作基礎，信心為槓桿，意志是動力，能助人跨越高牆，達到理想。人有強大的意志，信心也會壯大起來，但意志不等同信心，信心也不從屬意志。強大意志所產生的信心，或能讓人成功面對巨大困難，甚至可一時達成心中理想，但意志和信心若不是建基於正確的信念，也就是真理，一切成就也只是立於沙上的房子。

因此，信心最終不是依靠人的意志，而是立於真理上的信念。這信念描繪出希望發生之事在實現時的真實狀況，也是人繼續追求那未見之事的依據，因它給予人確實的盼望，那是最終可實踐得到的，信心也就是由這確實的盼望產生出來。意志只能幫助人去克服眼前的難阻，使信心經過鍛練而壯大，但兩者都不是用來實現個人野心。

基督徒的信念是源自神的應許。神是可信任的，祂必不會背棄自己作出的應許，所以我們的信心是立於永恆的基礎之上，只要放膽跳出去，即使過程中有挫敗，終有達到的一天。

但源自神的應許的信心，往往需要很長的時間才能達到。其實神要完成一件事，根本不用人參與，祂卻願意與人一起去實現，因祂希望透過這過程把人塑造得更好，而信心與意志都要用不少時間才能育成和煉淨的。

祂必不背棄承諾

2013 年前，也曾在家庭及工作上面對過不少困難，但都能靠著信心超越這些難關。相較 2013 年後直至現在此刻所要面對的挑戰，那些只能算是「小兒科」，不過當時還是覺得

它們是極難克服的。要從一個人類有史以來最大規模的專制政權手上，為香港爭取得到民主，那攔在面前的高牆，可能比珠峰還要高。能跨越得過去嗎？

過去經歷過的信心鍛煉雖小，但一次又一次捉著主的應許，憑著慢慢建立起的信心，我都捱過去了。到 2013 年當我發現自己突然無端站到抗爭的最前線時，完全想不到自己內裏的信心與意志，竟已足以支撐我無懼地去面對眼前那巨大挑戰。

記得在推動佔中的早期，我與兩位相當信得過的基督徒一起為佔中禱告。我們的領受都是佔中最終要改變的，不只是香港，更是中國。直至此刻，完全看不到過去幾年在香港發生的事，如何能在未來改變得到中國。從現在一切客觀所知的情況，反是見到中國正在改變著香港，且是向著更壞的方向走。那我憑甚麼說有一天中國及香港都會變得更公義呢？我的信心只能源自神的應許，也是我的盼望唯一的依據。

但就算到了我生命最後的一刻，若還未能親眼見到這理想實現，我還是會相信這一定會發生的，因神是可信的，祂必不會背棄自己的承諾。

戴耀廷

14

憐憫

　　憐憫是當看到其他人受苦的時候，不單感受到他們所受的痛楚，更會付緒行動，用方法去起碼減輕他們當前所承受的苦楚，甚至進一步嘗試改變現狀，把導致他們受苦的原因清除。這樣做，人可能還要作一些自我犧牲。

　　但憐憫不只是情感反射，還需建基於每個人都擁有人類尊嚴的信念。若能擁抱這信念，即使受苦的人不在眼前，他們所受的苦看來未必很深或有點兒是自招，受苦的是整個群體而非只是個人，甚至未能真切感受到別人的苦楚，仍能以行動去實踐這信念，確保每個人的基本需要都可得滿足。當然若能

感受到別人的苦楚，如同自己也在受苦中，應可產生強大內在的動力，促使人以行動來回應，而不會在看著別人受苦時，自憐地慶幸自己的運氣，能不用承受同樣的苦楚。

抗爭的終極目標就是要消除社會的不義，盡可能實踐公義，使人們能少受點苦，得享人類尊嚴，基本需要得滿足。因此抗爭由信念到情感至行動，都必須源自憐憫的心，不然抗爭只會被利用來實踐個人野心，或滿足個人私慾。

這是一項測試，抗爭者要時刻審視自己所做的是否真是出於憐憫，因人是很容易自我欺騙的。當然沒有人是完全，在抗爭過程中或多或少會滲入私心，但如果能每天自省，或能使人最終回歸到憐憫的初心。

沒有牧人的羊

惻隱之心，人皆有之。憐憫之心本應是人生來就有，但為何人類社會仍有那麼多不義？為何人會失落了憐憫之心？最大原因是人人都只專注於自己的需要，而看不見別人的需要。即使他們在關顧別人時，也只是用來滿足自我認同的需要，証明自己比其他人優越，有能力及有「愛心」去關顧其他人。

但惻隱之心還是活在人裏面的，在良心催迫下，人時

常要找各種借口去為缺乏憐憫自我開脫：「我也有很多需要，實自顧不暇。」「我正忙著重要的事，等我沒那麼忙時，我會關心的了。」「那些人的苦是自招的，與人無尤。」「他們也不是真的那麼慘，有人比他們更慘。」「即使我幫助他們也不能改變甚麼。」

如何才能復興人憐憫的本心呢？基督徒只需定睛看著主耶穌基督，嘗試以祂的目光去看其他人，以主為榜樣，學效祂待人的方法。耶穌看見那些來找祂治病的人，就對他們動了憐憫之心，因他們困苦流離，像羊沒有牧人那樣。祂治好他們的病，更餵飽那些飢餓的。

因此，當看見老弱孤寡、寄居、貧窮、被歧視及其他處弱勢的人，主希望我們也能同樣對他們動憐憫之心，一起用方法去減輕他們所承受的苦楚。主愛世上每一個人，甚至為他們捨命；祂更願我們也能愛人如己。憐憫的根源就是愛。

超越道德及責任底線

抗爭者給一般人的印象，都是青筋暴現、咬牙切齒地高舉拳頭。卻不知一名真正的抗爭者，應是出於對社會弱勢的憐憫，才與不公義的社會制度抗爭。抗爭者的真實樣子，自然

與世人給他們的樣版形象相差很遠。

看見親中報章每次用頭版報導向我發動輿輪攻擊時所用的相片，我就感到可笑，因他們總把我的樣子做了很多加工，使我的面目變得猙獰、陰暗一些，以符合攪事者的典型形象。

若在耶穌時代也有親政權報章，在報導耶穌時，可能也要為祂的相片攪不少加工。耶穌是那個時的代真正抗爭者，因祂的抗爭是充滿憐憫的。按著當時猶太人社會的規則，在每個星期的安息日，所有人都不可工作。但出於憐憫，耶穌多次在安息日醫病和趕鬼，超越了當時猶太人社會的道德及責任底線，導致一些社會領袖立意要把祂殺死。

我當然不敢自比耶穌，我的一生只是學效耶穌，希望有一天能像祂那樣，成為一個真正出於憐憫的抗爭者。有時候，當我以為自己是本於憐憫去抗爭，但當進深一層去審視時，才發現滲雜了太多自我，遠未能算是真正的憐憫。我不知道那一天我才能把這些雜質都除去，成為真正的抗爭者，但只要一天還在抗爭，這也會是我的目標。即便如此，能得到與耶穌近似的待遇，也是與有榮焉。

戴耀廷

15



差不多所有關於抗爭者應有的靈性質素，本源都是愛。愛必涉及人與人之間的關係，就是人如何對待其他人。愛人如己能把愛的本質及標準簡潔地說明。

人會為了讓自己不受痛苦、改善生活條件、尊嚴受尊重、自由生活及自主命運，而做些事，並會為了自己的長遠幸福，願意犧牲一些短期利益。那麼要愛人如己，也就是說，對我們所愛的人，為了讓他能享同樣的幸福，也願做一些需犧牲一點自己利益的事。愛人如己假設了人要先懂愛自己，才懂愛人。反過來說，人若不懂愛人，或許是他不懂怎樣去真正愛自

己。

愛對抗爭者來說有多重意義，但有一樣還未說及，就是愛能化掉怨仇。抗爭要改變不公義制度，無可避免會傷及現行制度下的既得利益者。但抗爭真正要針對的，是那不公義制度，而不是那些用力維持那制度的既得利益者，雖然若非他們只顧自己利益，不公義制度也不會延續那麼久。

既得利益者會把抗爭者視為敵人，因抗爭正威脅他們的利益，但抗爭者卻不必把既得利益者也視為仇敵。當不公義制度能最終被改變過來，過去的既得利益者會變得與大家是一樣的了。抗爭唯有是出於愛，到抗爭成功時，才不會產生更多仇恨，才能化解由不公義所產生的仇恨，讓公義顯明出來。

愛你的仇敵

要愛身邊的人已是非常不易，若要愛那些憎恨你的人，就更難了。對基督徒來說，我們有耶穌基督為愛的典範。十字架見証了耶穌無私及無條件的愛，祂愛所有人，包括那些把祂釘在十字架上的人，祂願意為他們連生命也可犧牲掉。因祂愛我們，我們才能去愛。

或許在這刻，你覺得那些不公義制度下的既得利益者

一點也不可愛，而他們可能也不想你去愛他。但當我們立下決心要效法基督，那還是得去愛。當我們用心地去思考，應能看見他們其實也是同享人類尊嚴的。必有原因他們才會充滿仇恨，他們可能也有很多恐懼、正為自己的罪深感內疚、或因所行的惡而在承受苦楚。出於愛的抗爭，就是要用愛去化掉憎恨我們的人的恐懼，把罪遮蓋，令他們可免受進一步的痛苦。

使徒保羅本是逼迫基督徒的人，卻因著基督的愛，生命完全被扭轉過來，最後成為了很多人的祝福。即使承受諸般苦難，他還是努力去把福音帶給世人，讓眾人從必死中得到重生的機會。對那些憎恨你的人，你可嘗試想像他們因著耶穌的愛將會變成一個怎樣的人，試著去愛那個他，而不是現在見到的這人，愛的感覺或會慢慢萌生出來。

窮一生之力學效耶穌去愛，也難及祂萬份之一，但若別人能從我們身上看到丁點兒耶穌，足矣。

愛的抗爭

在推動「佔中」的很早期，我已公開說，在這場爭取香港民主的運動中，我沒有敵人，只有對手。如在球場上，兩隊各為其主，努力爭勝，對方只是對手，並不是敵人。很多人覺得這想法太天真，中共早把我當作敵人，親共團體在他們操

控的媒體上，為我塑造了一個「大魔頭」的形象，指斥我是香港現在混亂局面的始作俑者，「教壞」不少年青一代。

的確我的對手把我看為一個誓要除之而後快的敵人，但是否也把他們看為仇敵，卻是我的選擇。愛你的仇敵其實不是指你要先把一些人看為你的仇敵，然後再去愛他，而是當你看著那些把你視為仇敵的人，由一開始就根本不看他們為仇敵，如耶穌從不視那些要釘祂在十架上的人為仇敵。祂甚至求父神赦免他們，因他們不知道自己在做什麼。多少次在街頭被辱罵，我也是默不作聲，因那些辱罵我的人都不是我的仇敵。

基督徒還是有敵人的，聖經說，我們不是與血肉之體搏鬥，而是與那些統治的、掌權的、管轄這黑暗世界的，以及天上邪惡的屬靈勢力搏鬥。出於愛的抗爭，是要盡能力在地上建立起公平的社會，但為的不只是那些被壓制的，也是為那些壓制別人的。那些視我們為仇敵的血肉之體，何嘗不也是受著那邪惡的屬靈勢力所轄制，甚至不自知呢？

16

和平

和平有兩個層面，內在的和外在的。內心的和平是人在面對現實世界種種困難或挑戰時，可超越憂慮、沮喪、苦痛、恐懼、憤怒的感覺及重重的壓力，內心還能感到平靜安穩。外面的紛擾混亂不能令內心波動不安，像一個人坐在一條狂風巨浪中的小船上，內心卻如平靜似鏡的湖水般。

外在的和平是人在充滿紛爭和衝突的世代，努力促使人們能和睦相處。這不是說人們之間再沒差異，也不是說人人都要做到愛人如己，但人們至少能相互尊重各人的人類尊嚴，願意尋找方法調解紛爭和消減深層次的矛盾，使大家即使是有

分歧也能和平共處。

內在與外在的和平是扣連在一起的。沒有內心的平安，很容易就與別人衝突起來。在緊張的人際關係中，亦會令人很難保持內心的平和。

之前我也說過出於愛的抗爭，就是為了要拆掉那用敵意築起把人分隔開的牆，以公義去化解人與人之間的紛爭，建立長久的和平。但諷刺地，抗爭者這樣做，無可避免會捲入激烈衝突中，因既得利益者抗拒改變現狀，視抗爭者為仇敵。身處這景況，若抗爭者自己未能維持內心的和平，他為和平所作的努力，就有可能最終全都付諸流水，甚至令情況惡化，因衝突會變得更深。唯有以內心的和平去建立外在的和平，才有望見到真正的和平。

叫停風浪

當抗爭者身處社會爭拗的狂風巨浪中，飽受當權者威嚇打壓，內心自然也會同樣掀起滔天巨浪。當抗爭者越是嘗試平伏內心的波動，會發現思緒反變得更雜亂，憂慮、恐懼、憤怒或仇恨的感覺會從四方八面湧進來，情緒會變得更難控制，眼睛很容易被這些負面感受遮蓋，甚至連心中堅持和平抗爭的

力量也可能流失掉。

基督徒只能呼求主耶穌基督，祈願祂如叫停天上的狂風暴雨般，把我們心中的風浪也叫停。我們的心能回復平靜，是因為無論外面的風浪有多大，相信主必與我們同行，不會丟下我們，且在祂的庇蔭下，必不遭害，也得安慰。

有了內心的平安，我們才有力去衝擊那把人分隔開的高牆。那牆是因各人只看自己的利益及看自己比別人強，累積起層層敵意而築起來的。只能以人皆平等都享人類尊嚴的信念去衝擊，才能把這高牆推倒。

之後，還得站在破口，向雙方都伸出手，在確保各人的尊嚴都不會受損害的前提下，用創意想出方法，使大家的利益、信念和價值，都可得到最大程度的保障。那建立起的外在和平，才有望持久。

基督徒的使命是要締結和平，或許因著世人的自我，最終還是會失敗。但這既是主交托的使命，即使要承受苦痛與犧牲，那也是值得的，最重要是心中總能保持著和平。

和平之子

由提出佔中那天開始，我原本風平浪靜的生活，就出

現了翻天覆地的改變，我突然發現自己已闖進了一個風暴區域。捲入一個又一個的政治風暴中，內心自然也是風高浪急。多少次，我都只能呼求主耶穌叫停那風浪。很多時候，外面的巨風並沒停下，反刮得更烈，內心雖暗湧仍在，但總算能慢慢平伏下來。

即使狂風暴雨還是照樣猛烈地打在身上，本快要倒下的身軀，因心平靜了下來勉強能站穩，撐過那場挑戰。在此刻，我仍生活在這風暴區域中，將來也必還會捲入更多更強的政治風暴。我不求能回到那安穩的生活，只望無論外面是如何急風暴雨，主能繼續引領我的心，回到那可安歇的水旁。

也是在提出佔中時開始，直至現在，我被很多人視為在擾亂社會秩序，破壞社會和諧。或許到這刻為止，這目標還未能達到，但堅持在香港推動民主，我一直都是希望能建立起較公義的制度，以化解一直困擾香港的各種深層次矛盾及公共紛爭。弔詭地，我本希望做一個第三方的調解者，現在卻反被對方視為挑起爭端的禍首。

和平此刻看來是那麼遙遠，但我知我的初心未有改變，仍是相信總會有一天，這些日子所做的，能帶來真正的和平。一首詩歌常縈繞我心：「使我作祢和平之子，在憎恨之處播下祢的愛」。

結語

想不到要用差不多一年時間，我才能完成十六個抗爭者要具備的質素的靈性思考。這些靈性質素包括：勇氣、謙卑、正義、節制、温柔、忍耐、喜樂、尊重、善良、寬恕、聆聽、信任、信心、憐憫、愛及和平。

對每一個靈性質素，我都要先攪清楚它是甚麼及它不是甚麼，並解說它們與抗爭的關係。可能很多人都有討論過這些人性品格，但沒有太多人是從抗爭的角度出發。跟著我就思考抗爭者如何才能得著這些靈性質素。靈性與信仰是有著很緊密的關係，故我發現，要披戴起這些靈性質素，無可避免要行進信仰的思路。

不同信仰有著不同的靈性進路，但因我是基督徒，故只能分享我在基督信仰中的靈性經驗。同樣的靈性質素，在其他信仰，包括非宗教的信仰，以它們本身的靈性路徑，也能培育出這些抗爭的靈性質素。或許我的分享能直接幫助一些基督徒去尋到這些靈性質素，但也希望我對這些靈性質素的思考，能為非基督徒帶來一點兒啟發。

　　在這長達一年的思考過程中，我最深的經歷不是對抗爭的靈性有了更深的認識，而是發現自己離理想的景況還有很大的差距。我把自己在實踐每一項靈性質素的失敗經歷及缺失，都寫進了這抗爭的靈性手冊中，希望抗爭者從我的不足也能得到一些幫助。

作 者



（獲廖中仁先生授權使用此相片）

戴耀廷出生於香港，並於香港受教育。於一九八六年，他獲香港大學法律學士，並於翌年獲香港大學法律專業文憑。畢業後於香港城市理工學院法律系任助理講師。在一九八九年赴英國倫敦大學經濟及政治學院修讀法律，於一九九零年獲頒法律碩士（主修公法）。回港後即開始香港大學法律系的教學

工作，現為香港大學法律系副教授，曾任香港大學法律學院副院長。

戴耀廷主要的研究範圍包括香港特別行區基本法、比較憲法、行政法、人權法、宗教與法律、法律與政治、法律與管治、法治與法律文化。

在 2013 年，他推動「讓愛與和平佔領中環」運動，爭取在香港實現民主普選。在 2016 年，在立法會選舉中推動「雷動計劃」，爭取非建制派取得過半議席，及鼓勵選民策略投票。在 2017 年，他提出「風雲計劃」，希望反專制人士能取得超過一半的區議會議席。